

Организм (вид спорта)

Περὶ τοῦ Στ

роз-е емор. слове, Порешивание
значения. Разубавлен, удовлетворение. ^{роз} _{реша}

Выполнение организационных функций и
организационных функций

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ: развитие кондиционных (скоростных, скоростно - силовых, выносливости, гибкости) и координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ: воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

тренировочный

(ВВОДНЫЙ; УЧЕБНЫЙ; ТРЕНИРОВОЧНЫЙ; КОНТРОЛЬНЫЙ; СМЕШАННЫЙ, КОМБИНИРОВАННЫЙ).

ВРЕМЯ: 700

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Монет. Юоси

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ: лыжи, лыжные ботинки, палки, беговые коньки, коньковые ботинки, коньковые палки, коньковый инвентарь.

ХОД ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть тренировочного занятия 20- мин

Построение, рапорт, сообщение задач, проверка внешнего вида (возможно и присутствия по журналу); строевые упражнения на месте (в движении) - концентрация внимания, формирование осанки; упражнения в ходьбе, беге различными способами; передвижения прыжками, многоскоками и т.д. Общеразвивающие упражнения с использованием подводящих или подготовительных упражнений для повышения интенсивности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

П. Основная часть тренировочного занятия 80 мин

1. Формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению: упражнений безопорно-стойки, с опорой на одну ногу. Упражнения с предметами: узкой доской, гимнастическим матом, скакалкой, обручем, мячом, бегом, прыжками, акробатикой, танцами.

2. Воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение упражнений, нормативных требований;

Развитие творческого мышления в сложившейся учебной ситуации.
Разрешение нестандартных воспитательных ситуаций и проблем.
Высшая.

3. Содействие волевому, нравственному и эстетическому воспитанию: организация
горя деятельности.

III. Заключительная часть тренировочного занятия 10-15 мин

1. Восстановительная направленность: Анализаторский и созидательный стрелы

2. Снижение функциональной активности: упреждение болевых ощущений

3.Подведение итогов тренировочного занятия, оценка техники безопасности, самоконтроля, страховки.

Домашнее задание:

3.1 на закрепление пройденного материала: индивидуальное задание с картами.

3.2 на развитие двигательных качеств: упражнения ОРУ

3.3 на исправление индивидуальных отклонений в физическом развитии: упр-е ног, отжимы

3.4 соблюдение объема двигательной активности: выполнение комплекса утренней гимнастики

Тренер-преподаватель

Στη συνέχεια